

ISSN: 2302-4666

VOL. 1, NO. 2, JANUARI-JUNI 2013

LENTERA PUSTAKA

Jurnal Kajian Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan

**Literasi Informasi Penghidupan Penduduk Miskin Pedesaan dalam Perspektif
Praktik Layanan Perpustakaan**
(Pawit M. Yusup)

Memahami Hakikat dan Sarana Literasi Informasi
(Purwono)

**Globalisasi Media dan Informasi:
Sebuah Wacana Perspektif Kapitalisme Global**
(Amin Taufiq Kurniawan)

Perpustakaan Elektronik: Peluang dan Tantangannya
(Sri Ati Suwanto)

Profil Automasi Perpustakaan di Wilayah Sumatera Barat
(Yona Primadesi)

**Layanan Referensi Perpustakaan Perguruan Tinggi:
Tantangan dan Masa depannya**
(Luh Putu Sri Aryani)

Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ilmu Perpustakaan
(Sri Rumani)

Biblioterapi: Peran Pustakawan dan Perpustakaan dalam Penerapannya
(Endang Fatmawati)

**Empat Pilar Menciptakan Perpustakaan yang Bernuansa Senyaman Rumah
(At Home)**
(Jazimatul Husna)

**Budaya Literasi Mahasiswa dan Dosen:
Antara Harapan dan Kenyataan**
(Tri Hardiningtyas)

Diterbitkan oleh:
Jurusan Ilmu Perpustakaan
Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro
Indonesia

JURNAL LENTERA PUSTAKA

Jurnal Jurusan Ilmu Perpustakaan
Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro

Volume 1, Nomor 2, Januari-Juni 2013

ISSN : 2302-4666

DAFTAR ISI

Literasi Informasi Penghidupan Penduduk Miskin Pedesaan dalam Perspektif Praktik Layanan Perpustakaan (Pawit M. Yusup).....	1
Memahami Hakikat dan Sarana Literasi Informasi (Purwono).....	23
Globalisasi Media dan Informasi: Sebuah Wacana Perspektif Kapitalisme Global (Amin Taufiq Kurniawan)	43
Perpustakaan Elektronik: Peluang dan Tantangannya (Sri Ati Suwanto)	62
Profil Automasi Perpustakaan di Wilayah Sumatera Barat (Yona Primadesi)	73
Layanan Referensi Perpustakaan Perguruan Tinggi: Tantangan dan Masa depannya (Luh Putu Sri Aryani).....	84
Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ilmu Perpustakaan (Sri Rumani)	94
Biblioterapi: Peran Pustakawan dan Perpustakaan dalam Penerapannya (Endang Fatmawati)	101
Empat Pilar Menciptakan Perpustakaan yang Bersuasana Senyaman Rumah (At Home) (Jazimatul Husna)	113
Budaya Literasi Mahasiswa dan Dosen: Antara Harapan dan Kenyataan (Tri Hardiningtyas)	125

BIBLIOTERAPI: PERAN PUSTAKAWAN DAN PERPUSTAKAAN DALAM PENERAPANNYA

Oleh

Endang Fatmawati, M.Si., M.A.

Pengajar Jurusan Ilmu Perpustakaan

Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Semarang

ABSTRACT

Everyone's life is prone to problems, either external (environmental) or internal (psychological). Bibliotherapy may help problematic person in expanding his horizon of knowledge, and the reading material may bring about a healing process. Evidences of positive effects of bibliotherapy in mental health are accumulating. Bibliotherapy can influence attitudes, feelings, and behaviours of users and stimulate readers to think. When an individual relationship with the content or essence of books happens, bibliotherapy becomes a powerful healing medium for many kinds of life problems. Bibliotherapy prescribed for users can be facilitated by a readers' advisor in any library. Librarians are potentially able to assume the role as consultant bibliotherapists. They can recommend therapeutic books for users who need healing from a psychological disturbances.

Keywords: *bibliotherapy, bibliotherapist, reading therapy, mental health.*

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam menjalani kehidupan dipastikan memiliki berbagai permasalahan, sehingga terkadang sering memunculkan kondisi tidak sehat baik fisik maupun psikis. Tidak jarang karena adanya permasalahan hidup yang pelik membuat manusia menjadi berperilaku aneh yang akhirnya semakin jauh dari nilai-nilai agama. Kondisi seperti itu hanya bisa berubah menjadi lebih baik jika orang tersebut memperoleh hidayah-Nya tentunya.

Cara termudah bisa melalui pihak lain yang memberikan media buku untuk penyembuhan jiwanya, entah buku-buku yang bertipe spiritual maupun umum. Pihak yang dimaksud adalah terapis sebagai perantara, bisa psikiater, psikolog, dokter, perawat, guru, dosen, pustakawan, pemuka masyarakat, alim ulama, ustadz/ustadzah, pendeta, konselor dan lain sebagainya. Contoh kasus, misalnya ada orang yang merasa jauh dari Allah Swt sehingga sengaja memang tidak mau menjalankan perintah-Nya, lalu setelah sadar

orang tersebut segera bertobat dan menenangkan hatinya dengan membaca berbagai buku tentang agama. Hasilnya orang tersebut sadar bahwa apa yang dilakukannya sekian lama adalah salah besar dan ia meyakini melalui membaca buku menjadi obat mujarab untuk lebih dekat kepada Allah Swt. Kasus inilah sebenarnya salah satu contoh bentuk penerapan biblioterapi. Hal ini jelas membutuhkan peran perantara (orang lain) sebagai terapis untuk menyampaikan pesan tentunya.

Berdasar latar belakang yang dikemukakan, maka permasalahan yang penulis sampaikan adalah "Apakah yang dimaksud dengan biblioterapi dan bagaimana konsep penerapannya sebagai terapi kejiwaan untuk penyembuhan?"

2. PEMBAHASAN DAN ANALISIS

2.1. Definisi Biblioterapi

Biblioterapi yang bahasa Inggrisnya adalah *bibliotherapy* secara etimologis berasal dari dua kata yaitu *biblion* atau *biblio* dan *therapeia*, "terapi". Selanjutnya *biblio* diartikan sebagai buku/bahan bacaan, sedangkan *terapi* diartikan dengan penyembuhan.

Awalnya istilah biblioterapi digunakan oleh Benjamin Rush, seorang dokter di Amerika tahun 1815. Selanjutnya digunakan juga oleh SM Crothers tahun 1916 dengan menggunakan media buku dalam upaya membantu pasien agar bisa memahami masalah kesehatan dan gejalanya seperti apa.

Biblioterapi pertama kalinya dikenalkan oleh para ahli kesehatan di Inggris dan sebenarnya telah dikenal sejak zaman Yunani Kuno. Perpustakaan menjadi berhubungan dengan yang namanya biblioterapi. Bukti sejarah melukiskan bahwa tepat di atas gedung Perpustakaan Thebes terdapat patung yang melukiskan orang yang tengah bosan dan di bawahnya terdapat manuskrip yang berbunyi "*the healing place of the soul*" yang artinya tempat penyembuhan jiwa.

Sering juga kita mendengar kata "terapi" pada orang yang sakit tertentu. Maksudnya adalah sebagai upaya yang dilakukan untuk proses penyembuhan. Menurut Suparyo (2010) bahwa buku dapat mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran penderita untuk bangkit menata hidupnya.

Dalam Riahinia and Asemi (2011:710), disebutkan bahwa: *Bibliotherapy can be defined in modern science as a process which facilitates personal development or problem resolution through book*. Artinya: sebagai ilmu pengetahuan modern dengan sebuah proses yang memfasilitasi pengembangan pribadi atau penyelesaian masalah melalui buku.

Selanjutnya Jachna (2005:1) mendefinisikan bahwa biblioterapi adalah: *a form of supportive psychotherapy in which carefully selected reading materials are used to assist a subject in solving personal problems or for other therapeutic purposes*. Artinya: suatu bentuk dukungan psikoterapi

dengan menyeleksi bahan bacaan secara cermat untuk digunakan membantu subjek dalam mengatasi masalah personal atau untuk tujuan terapeutik lainnya.

Memang jika direnungkan, manfaat membaca itu banyak sekali. Namun belum semua orang menyadarinya. Bisa dari yang tidak tahu menjadi tahu, akan memperoleh informasi dan ilmu pengetahuan, memberikan wacana baru, menghibur, membukakan jalan keluar dari permasalahan, maupun dapat menjernihkan pikiran seseorang. Cook (2006) menyebutkan melalui biblioterapi dapat memberikan masukan pengalaman, memberikan alternatif solusi, menstimulasi diskusi masalah aktual, mengkomunikasikan nilai-nilai baru dan sikap terhadap suatu masalah, serta membantu seseorang memahami bahwa sebenarnya dirinya bukan satu-satunya orang yang mengalami permasalahan melainkan juga ada orang lain yang dirundung berbagai masalah.

Dalam kamus kesehatan, biblioterapi didefinisikan sebagai perawatan psikologis tambahan yang memasukkan buku atau bahan tertulis lainnya yang sesuai ke dalam rejimen pengobatan, dan biasanya dimaksudkan untuk dibaca di luar sesi psikoterapi. Selanjutnya Lasa Hs (2009:46) juga menegaskan kalau metode biblioterapi merupakan usaha untuk meringankan dan mengurangi penderitaan pasien yang sakit jasmani atau rohani dengan cara memberikan bacaan-bacaan agama, kejiwaan, maupun bacaan ringan.

Biblioterapi juga digunakan dalam proses hubungan interaksi antara terapis dan yang diterapi yang mempunyai sifat menyembuhkan (terapeutik) dan suportif. Wong (2008:151) menjelaskan pedoman umum untuk menggunakan biblioterapi pada anak, yaitu:

- a. Mengkaji perkembangan emosional dan kognitif anak yang akan diterapi untuk memahami kesiapan memahami pesan dari buku.
- b. Mengenali isi buku (pesan atau tujuan yang terkandung) dan usia yang sesuai untuk buku tersebut.
- c. Membacakan buku tersebut bila anak yang diterapi tidak mampu membaca.
- d. Mengeksplorasi/menggali makna buku tersebut dengan cara meminta anak yang diterapi untuk: menceritakan kembali cerita buku itu, membaca bagian khusus dengan terapis, membuat gambar yang berhubungan dengan cerita dan mendiskusikan gambar tersebut, membicarakan karakternya, merangkum pesan moral atau makna dari cerita tersebut.

Dengan demikian, biblioterapi dapat dikonsepsikan sebagai terapi kejiwaan sebagai upaya penyembuhan melalui penggunaan buku/bahan bacaan. Oleh karena terkait dengan bahan bacaan, pikiran kita lantas tertuju pada perpustakaan. Jika terapi kejiwaan bisa melalui bahan bacaan, sebenarnya kedudukan perpustakaan dapat juga menjadi sebagai media tempat penyembuhan bagi pemustaka yang mengalami stres ringan.

Jadi pelaksanaan terapinya ada proses dukungan psikoterapi dari pustakawan yang diupayakan melalui media bahan bacaan untuk membantu

pemustaka yang sedang mengalami permasalahan hidup. Paling tidak membuat hati pemustaka menjadi tenang melalui aktivitas membaca.

2.2. Tujuan Biblioterapi

Jachna (2005:1) menjelaskan tujuan bibliotherapy yaitu: *to assist a youngster in overcoming the emotional turmoil related to a real-life problem by having him or her read literature on the topic*. Maksudnya untuk membantu anak dalam mengatasi gejala emosi yang berkaitan dengan permasalahan yang mereka hadapi pada kehidupan nyata melalui bahan bacaan yang sesuai dengan topik masalahnya.

Dalam Bryant and Roberts (1992:53), disebutkan tujuh tujuan dari biblioterapi, yaitu: *provide information, understand universality of the problem, provide insight regarding motives, provide a realistic view, increase capacity to communicate, generate a positive view, dan increase outcome options*.

Para terapis idealnya harus bisa meyakinkan kepada orang yang diterapi bahwa kekuatan sebuah buku mampu menjadi terapi bagi kesehatan jiwanya. Caranya, terapis mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional (berkecamuk) karena permasalahan yang dihadapi dengan menyediakan bahan bacaan dengan topik yang tepat. Kisah dalam bahan bacaan bisa membantu mereka untuk menyelami hidup sehingga terinspirasi, mampu memutuskan jalan keluar atau solusi yang paling mungkin diambil.

Efek positif biblioterapi telah dibuktikan dalam berbagai bidang terutama pada terapi kesehatan mental. Tujuannya tiada lain bahwa orang yang diterapi akan mendapatkan pencerahan, merasa nyaman karena ada tempat curhat, menjadi lebih bersemangat hidup, maupun bisa menemukan pemecahan masalah lewat bahan bacaan yang menginspirasi. Jika yang bersangkutan berhasil sembuh, maka malah bisa disebut dengan penyembuhan dengan kemampuan diri sendiri (*self help*). Dalam prakteknya, biblioterapi dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku orang yang diterapi seperti yang diharapkan terapis dan dapat merangsang pembaca untuk berpikir.

Tingkatan yang harus dilakukan oleh terapis agar tujuan biblioterapi tercapai adalah:

a. Tingkatan Intelektual

Maksudnya dapat menstimulasi seorang yang diterapi yaitu mendapatkan wawasan intelektual, memperoleh pengetahuan tentang perilaku sehingga bisa berpikir untuk memecahkan masalah, menganalisis sikap sehingga dapat menyadari adanya beberapa pilihan untuk menangani permasalahan yang sedang dialami.

b. Tingkatan Sosial

Untuk mengasah kepekaan sosial seorang yang diterapi sehingga dapat memposisikan dirinya (dalam imajinasi) pada orang lain, serta dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki.

c. Tingkatan Perilaku

Dapat membantu seorang yang diterapi mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan tertentu (seperti takut, malu, dan bersalah), untuk bereksperimen dalam melakukan aktivitas secara imajinatif. Jadi dengan membaca, seorang yang diterapi akan didorong untuk diskusi tanpa rasa malu sekalipun rahasia pribadinya terbongkar.

d. Tingkatan Emosional

Seorang yang diterapi dapat memperoleh keyakinan untuk mendiskusikan permasalahan yang dihadapi tanpa rasa malu, takut atau bersalah sehingga memungkinkan seorang yang diterapi tersebut mampu membawa perasaan dan pengalamannya secara sadar untuk mengembangkan pemahaman emosional. Jadi dalam tingkatan emosional merupakan teknik yang menyediakan solusi-solusi terbaik dari rujukan masalah sejenis yang telah dialami orang lain sehingga merangsang kemauan yang kuat pada orang tersebut untuk memecahkan masalahnya.

2.3. Jenis Biblioterapi

Menurut Bryant and Roberts (1992:55), pendekatan biblioterapi menggunakan kategori didaktif dan afektif. Didaktif berupa bahan bacaan yang memenuhi kebutuhan informasi, sedangkan afektif merupakan bahan bacaan yang memenuhi kebutuhan emosi dan psikologi baik yang berupa fiksi (imajinatif) maupun nonfiksi.

Biblioterapi dapat disampaikan secara individual maupun kelompok. Dalam Irianti (2011) dijelaskan mengenai jenis metode biblioterapi, yaitu biblioterapi klinis (*clinical bibliotherapy*) dan biblioterapi perkembangan (*developmental bibliotherapy*). Keduanya teknik dasarnya sama dan perbedaannya adalah pada kedalaman penggalian terapeutiknya.

Biblioterapi klinis digunakan pada populasi dengan menggunakan program khusus, sehingga bahan bacaan berperan sebagai alat utama untuk menolong seorang yang diterapi mencapai suatu kepribadian yang terintegrasi. Hal ini pada kelompok individu, seperti: yang sedang mengalami gangguan emosional, para tahanan penghuni lembaga pemasyarakatan, dan orang yang sedang mengalami ketergantungan pada zat aditif.

Biblioterapi perkembangan digunakan dalam kelompok yang telah dibentuk dan bertemu dalam suatu tempat, seperti: sekolah, perguruan tinggi, pusat komunitas, tempat-tempat ibadah, termasuk entitas sebuah perpustakaan. Kelompok yang diterapi mengarah kepada: anak-anak, remaja, dewasa. Selanjutnya komunitas kelompok yang anti (misalnya terhadap kekerasan rumah tangga, pelecehan seksual) dan kelompok pendukung (misalnya terhadap perlindungan anak, penyandang difabel, anak autis, orang cacat, dan lain sebagainya), sampai terapi kepada pemustaka di perpustakaan umum.

2.4. Tahapan Biblioterapi

Ada beberapa tahapan dalam menerapkan biblioterapi, yaitu:

- a. Identifikasi, orang yang diterapi mengidentifikasi dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam buku, baik yang bersifat nyata atau fiksi. Bila bahan bacaan yang disarankan tepat maka orang tersebut akan mendapatkan karakter yang mirip atau mengalami peristiwa yang sama dengan dirinya.
- b. Katarsis, orang yang diterapi menjadi terlibat secara emosional dalam kisah dan menyalurkan emosi yang terpendam dalam dirinya secara aman dan biasanya melalui diskusi atau karya seni.
- c. Wawasan mendalam (*insight*), orang yang diterapi dengan bantuan terapis menjadi sadar bahwa permasalahannya bisa dicarikan jalan keluarnya. Permasalahan orang yang diterapi mungkin saja ditemukan dalam karakter tokoh dalam sebuah buku sehingga dalam menyelesaikannya dapat mempertimbangkan langkah-langkah yang ada dalam cerita buku.

Selanjutnya pendapat Oslen (2006), menyebutkan bahwa tahapan dalam biblioterapi sebagai berikut:

- a. Mengawali dengan motivasi. Terapis dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan dan bermain peran (*role play*), yang dapat memotivasi orang yang diterapi untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan terapi.
- b. Memberikan waktu yang cukup. Terapis mengajak orang yang diterapi untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Terapis harus telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- c. Melakukan inkubasi. Terapis memberikan waktu pada orang yang diterapi untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
- d. Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi, karena lewat diskusi orang yang diterapi mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu, terapis membantu orang yang diterapi untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.
- e. Evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh orang yang diterapi. Hal ini memancing orang yang diterapi untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

2.5. Penerapan Biblioterapi

Membahas penerapan mengenai biblioterapi erat kaitannya dengan melakukan terapi pada berbagai konteks bidang dengan bahan bacaan. Suatu contoh pada dunia medis sangat kental dikenal istilah terapi di Rumah Sakit, yaitu bagaimana tenaga medis yang berperan sebagai terapis memberikan terapi kepada para pasien agar mempunyai semangat hidup. Jadi dengan semangat hidup inilah sebenarnya menjadi obat bagi pasien tersebut.

Terapi selain diusahakan dengan rutin periksa/kontrol, gerakan motorik, bisa juga dengan media bahan bacaan yang disesuaikan dengan kondisi pasien. Dengan demikian, perlu ketersediaan perpustakaan rumah sakit yang

memadai baik untuk pasien, keluarga pasien, dokter, perawat, maupun tenaga medis lainnya. Satu hal yang perlu diingat bahwa biblioterapi akan jauh lebih efisien apabila dibarengi dengan konseling, sehingga perlu interaksi berkelanjutan antara terapis dengan yang diterapi. Hal ini akan memunculkan ide topik penelitian tentang efektivitas biblioterapi.

Kondisi masyarakat yang baru tertimpa musibah bencana alam misalnya, kemudian sewaktu di pengungsian dengan kondisi yang seperti itu, maka terapis dapat memberikan bahan bacaan dan kegiatan *trauma healing* yang sekiranya dapat menghibur dan membuat mereka nyaman. Paling tidak dapat menerima musibah dengan ikhlas, menyadari bahwa semua adalah kehendak Allah Swt, dan membimbing mereka agar lebih dekat dengan Allah Swt melalui bacaan do'a dan bacaan bertopik religi lainnya. Memang hal tersebut tidaklah mudah, tapi perlu dicoba dengan sabar, sehingga peran terapis sangat vital dalam mendukung keberhasilan dan mampu menghilangkan trauma para korban bencana alam dan mengembalikan semangat hidup mereka. Manakala mereka (para korban) berhasil sembuh dari kesedihan atas musibah yang menimpanya sehingga menjadi lebih ceria dan bahagia berarti program biblioterapi yang dilakukan terapis berhasil.

Dalam keseharian, banyak sekali metode biblioterapi yang bisa diterapkan. Manfaatnya pun juga sangat banyak, antara lain:

1. Dalam pembentukan kepribadian seseorang.
2. Sebagai penghalau rasa galau maupun depresi.
3. Menurunkan tingkat kecemasan seseorang.
4. Menumbuhkan rasa percaya diri.
5. Mengurangi ketidakpuasan terhadap permasalahan hidup.

Jika pikiran sedang gundah gulana dan tidak tenang, seorang muslim yang membaca Al Qur'an dengan khusyuk lambat laun hatinya akan menjadi tentram. Contoh lain pada bidang psikologi, biblioterapi dapat mengembalikan seseorang yang baru mengalami kondisi psikis, seperti: gelisah, takut, trauma, bimbang, cemas, panik, sedih, stres, galau, maupun depresi.

Apalagi jika bahan bacaan yang dibaca berisi cerita humor yang mendidik, sehingga orang yang diterapi sampai bisa senyum-senyum sendiri saat membaca kemudian bisa tertawa lepas seolah tanpa beban. Hal tersebut pasti membuat hati gembira, mengasyikkan, melegakan, dan benar-benar bisa menyembuhkan, walaupun bukan berarti obat mutlak yang menghilangkan semua masalah psikologis yang telah mengakar secara mendalam. Namun paling tidak bisa mengembalikan suasana hati menjadi lebih tertata dan 'semeleh'.

2.6. Contoh di Perguruan Tinggi

Siapa saja sebenarnya bisa berperan menjadi terapis. Hal ini tergantung masalah dan siapa yang mau diterapi. Dengan demikian bisa dibedakan mana yang termasuk biblioterapi tipe klinis dan tipe pendidikan. Tipe klinis

jelas melibatkan unsur dari yang berprofesi di bidang kesehatan, sedangkan tipe pendidikan bisa melibatkan di luar profesi ahli medis, seperti kalau di perguruan tinggi adalah unsur dosen, pustakawan, mahasiswa, dan karyawan.

Nah, kaitannya dengan perpustakaan, oleh karena proses penyembuhan yang melalui bahan bacaan inilah yang menyebabkan perlu campur tangan dan kiprah pustakawannya sebagai terapis. Selain itu, juga ketersediaan bahan bacaan di perpustakaan (sebagai objek) yang mengakomodir kebutuhan pemustakanya. Dengan demikian kaitannya dengan bahasan biblioterapi, maka baik pustakawan maupun perpustakaan sangat penting.

Jika biblioterapi dibumikan di lingkungan perguruan tinggi, maka aplikasinya dicontohkan sebagai berikut:

1. Pustakawan. Dapat membimbing pemustakanya dengan lebih aktif memberikan stimulasi agar pemustaka tidak sungkan untuk bertanya mengenai informasi yang dicarinya dan menyampaikan informasi yang dibutuhkan sewaktu ke perpustakaan. Metode terapi bisa dengan cara mengajak pemustaka berbincang-bincang sekedar untuk mengetahui bahan bacaan apa yang disukainya, menjadi pendengar yang baik seandainya pemustaka bercerita 'uneg-unegnya', lalu pustakawan mencoba mencari akar penyebabnya, dan kemudian menawarkan bahan bacaan yang tepat untuknya yang sekiranya bisa menjawab segala tanya dan gelisahannya. Jika sudah mengenal pemustaka, maka minimal pustakawan lebih mudah dapat membantu mencarikan bahan bacaan dari perpustakaan yang dapat mengatasi masalah pemustaka.
2. Dosen. Saya mempunyai pengalaman pribadi sewaktu membimbing mahasiswa tingkat akhir yang hampir kena *Drop Out* (DO), cerita nyatanya begini:

Ada mahasiswa bimbingan saya yang jarang bimbingan dan menghilang beberapa bulan. Saya berusaha menelepon dan mengirim SMS, intinya memotivasi untuk konsultasi jika menemukan permasalahan sewaktu menyusun skripsi atau saat di lapangan. Lama mahasiswa tersebut tidak juga muncul, akhirnya saya berinisiatif mencari alamat dan datang ke rumahnya (untuk kejutan sengaja saya tidak mengabari). Ketemulah saya dengan orang tuanya. Ternyata sebenarnya orang tuanya menginginkan agar mahasiswa tersebut cepat lulus studi.

Selang beberapa hari mahasiswa tersebut menghadap ke saya dan saya berusaha tidak membahas dan berdiskusi tentang skripsi dulu, saya mencoba tanya dari hati ke hati mengapa skripsinya terbengkalai. Akhirnya dia cerita masalah yang selama ini dipendam, masalah keluarga. Lalu dengan dorongan keibuan, mahasiswa tersebut saya 'sentuh hatinya', saya beri dukungan. Di samping saya arahkan dan nasihati, saya juga memberinya buku-buku bertema motivasi, psikologi, dan agama untuk dibaca-baca agar mendapatkan pencerahan. Pada akhir konsultasi sebelum mahasiswa tersebut pamit, saya katakan dengan tegas, "Anda

harus ingat bahwa ini adalah kewajibanmu sebagai mahasiswa yang harus diselesaikan, kasihan kedua orang tuamu, tataplah masa depanmu yang masih panjang, pikirkan dan renungkan, jangan lupa berdo'a. Ayo semangat ya, Nak!"

Subhanallah, setelah itu dia jadi rajin konsultasi, semangat bimbingan, dan alhamdulillah mahasiswa tersebut sudah lulus (walaupun yang terakhir dibanding dengan teman-temannya seangkatan). Saya sebagai dosen pembimbingnya waktu itu juga ikut merasakan senang.

Pelajaran yang bisa dipetik dari cerita saya tersebut, yaitu dosen bisa berperan sebagai terapis, dapat mengarahkan mahasiswa dengan memberikan bahan bacaan apapun yang berhubungan dengan kesuksesan dan karir mahasiswa dengan berbagai tipe. Harapannya mahasiswa tersebut termotivasi, sadar, dan rajin agar segera lulus dan mendapat pekerjaan yang layak.

3. Mahasiswa Ilmu Perpustakaan. Sewaktu KKN mahasiswa dapat mengaplikasikan teori yang didapat di bangku kuliah dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat di lokasi KKN dengan mencoba membangun kedekatan emosional sehingga tim mahasiswa dapat memberikan bantuan melalui bahan bacaan yang sesuai kondisi masyarakatnya. Hal ini secara langsung juga sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan minat baca. Apalagi mahasiswa jurusan Ilmu Perpustakaan sudah dibekali dengan mata kuliah Psikologi sehingga diharapkan dapat memahami jiwa orang yang mungkin baru tertekan ataupun stres ringan.
4. Karyawan, bisa menerapkan layanan kepada civitas akademik dengan prinsip melayani dengan hati. Maksudnya karena mahasiswa dan dosen tipe kepribadiannya unik dan berbeda-beda, maka diperlukan layanan super ekstra dengan pendekatan melalui media bahan bacaan. Siapa tahu dengan disodori bahan bacaan tertentu, maka mereka jadi introspeksi dan tidak marah-marah sewaktu diminta dilayani.

Negara lain, seperti Inggris, sudah menerapkan biblioterapi. Di sana malah sudah ada kerjasama tim antara ahli medis dan pustakawan untuk merancang suatu program terapi baru dengan menawarkan bacaan (khususnya novel) bagi pasien dengan beragam keluhan.

Catherine Morris, seorang biblioterapis yang juga seorang pustakawan, menganjurkan berdasarkan pengalamannya selama mengelola perpustakaan, biblioterapi ditujukan bagi penderita depresi dan kegelisahan ringan. Katanya ia banyak mendengar komentar dari pemustaka yang memperoleh keceriaan kembali setelah membaca kisah tertentu. Bahkan pemustaka merasa lebih bersemangat setelah mengetahui bahwa masalah yang dihadapi ternyata jauh lebih ringan dibanding kisah yang dibacanya.

Apalagi ada orang yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal, maka metode melalui biblioterapi menjadi pilihan tepat. Pustakawan bisa berperan sebagai biblioterapis sehingga harus bisa memahami dan

mengetahui siapa pemustaka yang akan diterapi, barangkali latar belakang pendidikannya, kondisi keluarganya, kepentingannya, sakit atau keluhannya apa, maupun karakteristiknya sehingga upaya untuk dapat memahami perilaku dan masalahnya seperti apa. Dengan menggabungkan pengetahuan melalui buku dan orang yang diterapi, maka biblioterapis bisa berperan sebagai *readers advisor* sehingga orang yang diterapi benar-benar dapat merasakan manfaatnya.

2.7. Terapi Jiwa Melalui Bahan Bacaan/Buku

Aktivitas dengan membaca bahan bacaan/buku, dapat menyebabkan pembaca tersebut bisa mengenali diri sendiri. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Karena beragam informasi dan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca akan menjadi masukan baru untuk memecahkan masalah yang mungkin sedang dihadapi. Bahkan orang yang membaca akan mendapatkan 'pesan moral' dari buku yang dibacanya. Tidak menutup kemungkinan juga akan mengubah perilaku yang semula tidak baik menjadi baik, yang semula salah menjadi benar, maupun yang tadinya jauh dari nilai-nilai agama menjadi ke jalan yang lurus.

Pada saat kita membaca dengan konsentrasi, sebenarnya akan menginterpretasi jalan pikiran penulisnya, kemudian juga menerjemahkan simbol yang tersurat, sampai pada memaknai kalimat demi kalimat. Makanya tak heran jika kita membaca cerita heroik kita jadi ikut terharu. Perasaan yang muncul itulah yang dapat memberikan energi positif dan mendorong pembaca untuk berperilaku ke arah yang lebih baik.

Harus diakui bahwa buku menjadi jendela manusia untuk melihat cakrawala beragam informasi dan ilmu pengetahuan yang lebih luas. Selain itu, buku dapat menjadi media terapi atau penyembuhan bagi penderita gangguan mental. Suatu contoh judul buku yang tidak asing lagi di telinga kita, yaitu *Chicken Soup for the Soul* yang serinya bermacam-macam. Ada seri yang cocok untuk suasana hati bagi si lajang yang belum juga menemukan pendamping hidup. Setelah tuntas membaca buku tersebut dijamin si lajang dapat menemukan hal-hal inspiratif. Yang jelas ia pasti menjadi merasa tak sendiri karena dalam kisah buku tersebut, begitu banyak mereka yang lajang namun bisa menikmati kesendirian mereka dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi orang lain. Si lajang dijamin menjadi tidak minder atau sedih karena belum menemukan jodoh. Ini menyadarkan bahwa bahan bacaan menjadi terapi yang bisa menyembuhkan.

3. PENUTUP

Biblioterapi merupakan terapi kejiwaan dengan proses penyembuhan menggunakan bahan bacaan/buku. Konsep penerapannya adalah sebagai terapi kejiwaan untuk penyembuhan mental bagi setiap orang yang mengalami permasalahan hidup, sehingga bisa disebut dengan terapi

membaca. Oleh karena bahan bacaan juga dapat menjadi terapi suasana hati, maka penulis sarankan untuk mulai membiasakan diri membaca buku-buku yang penuh inspiratif dan yang sesuai dengan suasana hati para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- "Bagaimana Menerapkan Biblioterapi." Dalam <http://kombinasi.net/bagaimana-menerapkan-biblioterapi/> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- "Biblioterapi Kekuatan Penyembuhan Lewat Buku." Dalam <http://pelosokdesa.wordpress.com/2010/03/04/biblioterapi-kekuatan-penyembuhan-lewat-buku/> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- "Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi." Dalam <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2012/05/21/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi-464486.html> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- "Bibliotherapy: Healing Through Reading." *Irish Medical Times*, Mar 16, 2007, 41, 11, ABI/INFORM Complete, p. 26.
- "Definisi Biblioterapi." Dalam <http://kamuskesehatan.com/arti/biblioterapi/> [diakses tanggal 3 Mei 2014].
- "Terapi Kejiwaan Dengan Buku." Dalam <http://www.mediaperpustakaan.org/2010/03/terapi-kejiwaan-dengan-buku.html> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- Bryant, Jonathan D. and Stephen D. Roberts. 1992. "Bibliotherapy: An Adjunct to Audiologic Counseling." *JARA*, XXV, p. 51-67.
- Cook, K.E., et.al. 2006. "Bibliotherapy". *Intervention in School Clinic*, 42, p.91-100.
- Darmawan, Wawan, dkk. 2012. "Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo". *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, Vol.1, No.1, hal. 1-19.
- Doll, Beth and Carol Doll. 1997. *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Libraries Unlimited.
- Eliasa, Eva Imania. "Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna." Dalam <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132318571/Microsoft%20Word%20-%20BIBLIOTHERAPY%20AS%20A%20METHOD%20OF%20MEANINGFUL%20TREATMENT.pdf> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- Goddart, A.T. 2011. "Children's Book's for Use in Bibliotherapy". *Pediatr Health Care*. Vol. 25 (11), p. 57-61.
- Hannigan, Margaret C. *The Librarian in Bibliotherapy: Pharmacist or Bibliotherapist?* hal. 184-198.
- Helliker, Kevin. 2007. "Bibliotherapy: Reading Your Way to Mental Health." *Wall Street Journal*, 31 July. Dalam

- <http://online.wsj.com/article/SB118583572352482728.html>. [diakses tanggal 3 Mei 2014].
- Irianti, Pergola. 2011. "Biblioterapi dan Pemanfaatannya". *Wahana Informasi Perpustakaan UAJY (WIPA)*, Volume 13, Edisi Desember 2011, hal. 19-23.
- Jachna, Joshua T. 2005. "Bibliotherapy: What, Why and How." Tersedia di english.illinoisstate.edu/.../Joshua%20Jachna.pdf [diakses tanggal 3 Mei 2014].
- Lasa Hs. 2009. *Kamus Kepustakawanan Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Olsen, Marci A. 2007. *Bibiotherapy: School Psychologists' Report of Use and Efficacy*. Brigham: Brigham Young University.
- Riahinia, Nosrat and Asefeh Asemi. 2011. "Librarians' Participation in Bibliotherapy Treatment of Distressed Students." *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, Vol.3, No.6, October, p. 709-721.
- Suparyo, Yossy. 2010. "Biblioterapi, Kekuatan Penyembuhan Lewat Pengetahuan." Dalam <http://pelosokdesa.wordpress.com> [diakses tanggal 1 Mei 2014].
- Wong, Donna L., dkk. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Edisi 6, Volume 1. Jakarta: ECG.